



JJ Smith

Bis zu
7 Kilo
in den
ersten
3 Wochen!

ABNEHMEN ohne Diät und Sport

Entgiften und den Stoffwechsel beschleunigen



Das DHEMM-System ist die Methode für den dauerhaften Gewichtsverlust, das Ihnen helfen wird, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Das DHEMM-System steht für:

- DETOX (ENTGIFTUNG): Wenden Sie eine der vielen Entgiftungsmethoden an, die in diesem Buch beschrieben sind.
- HORMONAL BALANCE (HORMONELLE AUSGEWOGENHEIT): Optimieren Sie Ihren Hormonhaushalt, um Gewicht zu verlieren.
- EAT CLEAN (GESUNDES ESSEN): Essen Sie gesunde Vollwert- und Rohkost.
- MENTAL MASTERY (MENTALE STÄRKE): Erlangen Sie die mentale Stärke, um motiviert zu bleiben.
- MOVE (BEWEGUNG): Setzen Sie sich in Bewegung und erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität.

Das DHEMM-System ist eine bahnbrechende Lösung für den langfristigen Gewichtsverlust, die das Fett von Ihrem Körper schmelzen lässt, insbesondere an schwierigen Zonen wie Hüften, Taille und Bauch, indem es den Körper entgiftet, säubert und mit gesunder nährstoffreicher Kost versorgt, die Sie schlank hält. Selbst wenn Fettleibigkeit in Ihrer Familie weitervererbt wird, können Sie das Erbe mit diesem neuen Ansatz zur Gewichtskontrolle überwinden. Sie können nicht Ihre Gene ändern, aber wenn Sie überlegt essen, steuern Sie die Funktionen Ihres Körpers, um Ihre Gesundheit zu optimieren.

Das DHEMM-System kann viel mehr leisten als traditionelle Diäten. Es ist ein vollständiges System zur Gewichtskontrolle, das entworfen wurde, um Ihrem Körper zu helfen, alte Körpergifte zu entfernen, die zu überschüssigem Fett im Körper beitragen. Wenn Sie dem DHEMM-System folgen, erfahren Sie, was viele Menschen gerne wissen würden und wofür Stars berühmten Ärzten Tausende an Euros zahlen. Sie werden lernen, wie Ihr Körper auf die verschiedenen Speisen reagiert, wie Sie exzellente Gesundheit erlangen und Ihr Idealgewicht halten werden.

Mit dem DHEMM-System werden Sie niemals wieder Kalorien zählen, komplizierten Speiseplänen folgen und Nahrung wiegen müssen. Nach der

Entgiftungsphase zu Beginn werden Sie nicht nur richtig essen, sondern sogar Sehnsucht nach gesunder, natürlicher Nahrung haben.

Das Beste am DHEMM-System ist: Sie werden gute Resultate haben, auch wenn Sie keinem strikten Trainingsprogramm folgen. Wenn Sie bereits trainieren, können Sie natürlich weitermachen, Sie werden damit den Fortschritt beschleunigen und den allgemeinen Nutzen körperlicher Bewegung für sich nutzen. Wir alle wissen, dass körperliche Aktivität allgemein gut für die Gesundheit ist, daher will ich Ihnen einige einfache Wege zeigen, sich in Bewegung zu setzen. Wie auch immer, selbst wenn Sie nicht trainieren, werden Sie gute Ergebnisse haben.

Wenn Sie jetzt glauben, dass ich Sie drei- oder viermal die Woche zum Training ins Fitnesscenter schicke, werden Sie angenehm überrascht sein. Sie können mit dem DHEMM-System Ihr Idealgewicht ohne jedes strikte Trainingsprogramm erreichen. Sie werden aber auch großzügig bemessene Mengen von köstlichen, sättigenden Nahrungsmitteln zu sich nehmen, inklusive grüner Smoothies. Ich bin der Auffassung, dass Essen dazu da ist, um es zu genießen, und das es uns gleichzeitig helfen soll, gesund und gertenschlank zu bleiben.

Wenn Sie dem DHEMM-System folgen, werden Sie Ihrem Körper die hochwertige Nahrung geben, die er braucht, um Ihre Zellen fortwährend zu reinigen. Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe werden von unserem Körper besser absorbiert, die Zellen werden wie neu sein und Sie werden immer jünger aussehen und sich auch danach fühlen. Ihre Haut wird jugendlicher aussehen, weil Ihre Zellen dichter und gesünder sind.

Selbst wenn Sie wegen Ihres Alters oder Ihres hektischen Lebensstils resigniert haben, können Sie mit diesem Programm sehr einfach übermäßiges Fett loswerden. Mit der Aussicht, einen schlanken, gesunden Körper für Ihr weiteres Leben zu bekommen.

Was finden Sie in diesem Buch?

Die Strategien, die in diesem Buch vorgestellt werden, haben größeren langfristigen Erfolg als jede andere Diät und jedes andere Übungsprogramm,

die Sie in der Vergangenheit versuchten. Dieses Buch bekämpft alle Ursachen, die zur Gewichtszunahme oder zu schlechter Gesundheit führen, mit einem umfassenden System, das dauerhaften Gewichtsverlust zur Folge hat. Sie werden Körperfett verlieren und sehen, dass Ihre Kleidergröße schrumpft, während Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in einem Ausmaß steigen, das Sie nie für möglich gehalten hätten.

In Teil 1 diskutieren wir, was die Menschen übergewichtig und krank macht. Sie werden verstehen, was in Ihrem Körper die Gewichtszunahme verursacht. Sie werden sehen, warum Sie ein Bedürfnis nach bestimmten Speisen haben, und lernen, welche Speisen das Fett zum Schmelzen bringen. Anfänglich werden wir die falschen Theorien über Gewichtsverlust aufdecken. Mein Ziel ist es, dass Sie selbst merken, wie ineffektiv oder ungesund herkömmliche Diäten sind.

In Teil 2 gebe ich Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine verwandeln, um ohne Mühe Gewicht zu verlieren. Sie werden die Techniken und Methoden kennenlernen, wie man ohne körperliches Training einen Körper formt, der Fett verbrennt. Sie werden ein praktisches Verständnis für die Prinzipien bekommen, die dauerhaften Gewichtsverlust verursachen, unter anderem die Reinigung von Toxinen, der Aufbau eines hormonellen Gleichgewichts und die Beschleunigung des Stoffwechsels. Sie werden lernen, welche Nahrung Ihnen dabei hilft, dünn zu bleiben, aber auch welche Sie dick macht.

In Teil 3 stelle ich Ihnen das DHEMM-System im Detail vor und begleite Sie durch jede Stufe Ihres Planes für den Gewichtsverlust. Sie werden lernen, wie Sie den Körper entgiften, »saubere und ausgewogene« Nahrung essen und sich ohne »Training« bewegen können. Ich werde Sie mit einer Fülle von Informationen versorgen, unter anderem einer detaillierten Auflistung von köstlichen Speisen, Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Entgiftungsmethoden, um Sie durch Ihr Programm zu führen. Überrascht werden Sie feststellen, dass Ihr Körper beginnt, gesunde Nahrung zu fordern, was Ihnen hilft, das Programm leicht einzuhalten. Sie müssen nur den Anleitungen in jeder Phase des Programms folgen, auf Ihren Körper hören und die köstlichen Rezepte umsetzen, um überflüssiges Gewicht abzuwerfen. Ich bin der festen Überzeugung, dass das System effektiver als jedes andere heute am Markt befindliche Programm zum Gewichtsverlust ist.

In Teil 4 spreche ich Gewichtsprobleme speziell von Frauen an. Ich zeige Ihnen Wege auf, wie Sie Gesundheit, Schönheit und Strahlkraft gewinnen können. Ich diskutiere Problemzonen von Frauen über vierzig wie alternende Haut, Falten, Cellulite und Bauchfett, aber auch die unerklärliche Gewichtszunahme während der Perimenopause und der Menopause – und ich spreche über ungewöhnliche Methoden, fit zu bleiben, ohne klassischen Trainingsprogrammen zu folgen. Ich werde Ihnen auch helfen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstachtung wiederzufinden, damit Sie während des Programms nicht die Motivation verlieren.

In »Ihr Blitzstart zum Abnehmen durch die 10-Tage-Detox-Kur mit grünen Smoothies« erkläre ich, wie die Toxine den Gewichtsverlust behindern, und schlage die Verwendung von grünen Smoothies vor, um den Körper zu entgiften, bevor Sie ein Programm beginnen.

Gewichtsverlust: Die Reise beginnt!

Mein Ziel ist es, meinen Leserinnen und Lesern verständlich zu machen, dass die Verfolgung herkömmlicher Diäten, die nur vorübergehenden Erfolg haben, wenig nachhaltig ist. Wenn Sie sich nicht länger um Ihr Gewicht Sorgen machen, können Sie sich auf Ihre Lebensträume und Ihre Ziele konzentrieren.

Da Sie einmalig sind, ist das Abenteuer Gewichtsverlust ein ganz persönliches Erlebnis für Sie. Sie werden entdecken, welche Tricks bei Ihnen funktionieren, welche Blockaden Sie überwinden müssen und wie Sie sich selbst motivieren können. Ich habe die Stufen des DHEMM-Systems so einfach wie möglich erklärt, damit Sie sich nicht überfordert fühlen und trotzdem das Gefühl haben, dass sich Veränderungen einstellen. Das DHEMM-System ist Ihre ganz persönliche Reise zum Ziel Gewichtsverlust.

Ich empfehle, dieses Buch einmal ganz zu lesen, um das Konzept zu verstehen, und in der Folge ein zweites Mal, um aktiv zu werden und die Reise zu beginnen. Kaufen Sie ein Exemplar für einen Verwandten oder eine Freundin, damit Sie sich gegenseitig ermutigen und stützen können bei diesem Transformationsprozess, der Ihr Leben verändern wird. Ihre Fa-

milie, Ihre Freunde und ich werden zur Stelle sein, um Sie zu führen und zu unterstützen. Sie sind nicht alleine. Wir werden das zusammen schaffen. Machen wir uns noch heute auf den Weg!

Schließlich möchte ich Ihnen noch meine Gratulation aussprechen für den Mut, den Sie aufbringen, um Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit unter Kontrolle zu bringen. Wir sind von vielen verlockenden Speisen umgeben, die uns süchtig machen. Aber mit der richtigen Führung und Motivation können Sie die alten Essgewohnheiten hinter sich lassen und sich auf gesünderes Essen einstellen. Seien Sie sich bewusst, dass das Entschlossenheit, Disziplin und die Fähigkeit zu Überwindung von kurzfristigen Versuchungen erfordert, aber diese Versuchungen werden nach dem ersten Monat im DHEMM-System weniger werden. Ich weiß, wie viel Mut notwendig ist, ein neues Leben und eine neue Beziehung zum Essen aufzubauen. Sie können immer mit meinem Beistand rechnen.

Ihre
JJ Smith